



باشگاه ورزشی شیراز جوان

به نام هستی بخش

اداره کل ورزش و جوانان استان فارس

گاهنامه پاییز ۱۳۹۴ باشگاه فرهنگی ورزشی شیراز جوان

شماره: ۴/۱۵۲ - ش ج

تاریخ: ۹۴/۷/۹

برج	مدت برنامه	هفته اول	هفته دوم	هفته سوم	هفته چهارم	هفته پنجم
مهر	نیم روزه میان هفته	-	باباکوهی / دراک	باباکوهی / دراک	باباکوهی / دراک	-
	نیم روزه پایان هفته	-	گلف / دراک	-	گلف / باباکوهی	-
	یک روزه و بیش از یک روزه	پاکسازی تنگ تامرادی. پاکسازی غار شفق	کوهپیمایی و سنگ نوردی چله گاه	اکتشاف غار چکاد قلات یا کوه سرخ	تنگ خرسی کوهپیمایی شبانه دراک؛ پس کوهک	-
	فوق برنامه	دنا	سبلان	دره پلنگان نی ریز	-	
آبان	نیم روزه میان هفته	-	باباکوهی / دراک	باباکوهی / دراک	باباکوهی / دراک	باباکوهی / دراک
	نیم روزه پایان هفته	-	گلف	-	گلف / کوه سرخ	-
	یک روزه و بیش از یک روزه	اکتشاف غار چکاد رنج	همایش روز کوهنورد	اکتشاف غار چکاد برم فیروز دیواره رامجرد	چکاد دنا کوهپیمایی قصر قباد	اکتشاف غار چکاد دلو دیواره نقش رستم
	فوق برنامه	چکاد موسی خانی	قوچ خوص	مجمع عمومی باشگاه	چکاد تاسک	
آذر	نیم روزه میان هفته	باباکوهی / دراک	باباکوهی / دراک	باباکوهی / دراک	باباکوهی / دراک	باباکوهی
	نیم روزه پایان هفته	گلف	-	گلف / بمو	-	گلف / دراک
	یک روزه و بیش از یک روزه	باز آموزی پاییز	اکتشاف غار دیواره زرقان تنگ بستانک	آپبخش کوه سرخ کوهپیمایی تنگ براغ	اکتشاف غار کوهپیمایی ده شیخ دیواره رامجرد	-
	فوق برنامه		کویر شهادت	چکاد کرکس	کویر قطرویه	-

بایسته ها

- باشندگی هموندان در همایش های یکشنبه همه هفته برای نام نویسی در برنامه های میان هفته و پایان هفته و شنیدن گزارش برنامه های اجرا شده بایسته است.
- دیگر برنامه های پیشنهادی و همگانی در همایش یکشنبه ها بانگش هموندان؛ کارگروه ها و کمیته ها هماهنگ و سپس برگزار می گردد.

دیگر برنامه های هفتگی

- همه هفته برنامه های تمرینی دوچرخه کوهستان، سنگ نوردی، کوهپیمایی نیم روزه آموزشی و نیز تمرینات آمادگی جسمانی در محدوده اطراف شیراز و مکان های ورزشی با توجه به آگاهی همگانی در همایش هفتگی و نظر سرپرست و مربی مربوطه به صورت زیر برگزار می گردد.
- * روزهای شنبه از ساعت ۱۵ تا ۱۷ تمرین و آموزش گلف و وودبال در زمین (مجموعه ورزشی حافظیه).
 - * روزهای یکشنبه یک هفته در میان پس از همایش هفتگی از ساعت کلاس آموزشی و نمایش و نقد بررسی فیلم های مرتبط.
 - * روزهای دوشنبه از ساعت ۱۹ به مدت ۳ ساعت کوهپیمایی (آمادگی جسمانی) در باباکوهی.
 - * روزهای سه شنبه برنامه دوچرخه سواری تمرینی و آموزشی در ارتفاعات چوگیا و تپه های اطراف (با هماهنگی مسوول کمیته دوچرخه سوار).
 - * روزهای سه شنبه از ساعت ۱۶ تا ۲۰ برنامه کوهپیمایی و آموزشی در ارتفاعات کوه دراک و تپه های اطراف.
 - * روزهای چهارشنبه از ساعت ۱۵ تا ۱۷ تمرین و آموزش گلف و وودبال در زمین مینی گلف شماره یک شیراز (شهرداری منطقه ۷ شیراز).
 - * روزهای پنجشنبه تمرین های سنگ نوردی در دره گولکی. و در صورت راه اندازی پیست های اسکی سپیدان برنامه اسکی برگزار می گردد.

هشدار

باشگاه در قبال اجرای برنامه های بدون پروانه برگزاری هیچگونه مسوولیتی ندارد. باشندگی هموندان باشگاه در برنامه های دیگر گروه ها و ورزشکاران دیگر گروه ها و باشگاه ها در برنامه ها این باشگاه تنها با هماهنگی امکان پذیر است.

داشتن بیمه ورزشی، به همراه داشتن کارت هموندی باشگاه و بایبندی به آیین نامه های باشگاه برای شرکت در برنامه ها بایسته می باشد.

پایان نام نویسی برنامه های یک روزه ۴۸ ساعت و برنامه های بیش از یک روز (برون استانی) ۷۲ ساعت پیش از آغاز برنامه می باشد.

خواهشمند است برای نام نویسی در برنامه فقط با سرپرست برنامه مورد نظر هماهنگ گردد.